

2026年2月22日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール2日目

| 野手 20名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|-----|----|----|----|----|----|-----|----|----|-----|-----|
| 大山 | 伏見 | 元山 | 木浪 | 梅野 | 熊谷 | 近本 | 中野 | ディ ヘイ ニー | 谷端 | 濱田 | 糸原 | 小幡 | 長坂 | 前川 | 小野寺 | 高寺 | 中川 | 福島 | 嶋村 |
| 3 | 17 | 00 | 0 | 2 | 4 | 5 | 7 | 24 | 25 | 32 | 33 | 38 | 57 | 58 | 60 | 67 | 68 | 126 | 128 |
| W-UP 10:00~ | | ホテル出発 (9:20) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BT回り コーチ 指示 | W-UP (10:25~) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | (準備) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | BT回り (1ヶ所/10:55~12:10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | コーチ指示 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 守備 | 準備 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | シートノック 12:15~ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VS S (13:00~) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| コーチ 指示 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | | | | | | | | | | |
| | () | () | () | () | () | () | () | () | () | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ホテル帰館 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(早出)

| 投手 21名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|-----|--|----|----|-----|----|----|----|----------|--------------------|----|---------|--------------|
| 西勇 | 大竹 | 島 | 村上 | 桐敷 | 工藤 | 木下 | 石黒 | 松原 | 岩崎 | 岩貞 | 伊原 | 伊藤将 | 高橋 | 才木 | 及川 | ルー カス | ラグ ズ デー ル | 湯浅 | ドリ ス | モ レッ タ |
| 16 | 21 | 36 | 41 | 47 | 49 | 54 | 63 | 123 | 13 | 14 | 18 | 27 | 29 | 35 | 37 | 42 | 46 | 65 | 98 | 99 |
| ホテル出発 (9:20) | | | | | | | | | W-UP (10:00~) | | | | | | | | | | | |
| W-UP (10:25~) | | | | | | | | | (サブ移動) | | | | | | | | | | | |
| CB | | | | | | | | | CB | | | | | | | | | | | |
| 投内 or ゴロ捕 | | | | | | | | | 投内連係・牽制練習 | | | | | | | | | | | |
| 【強化コンディショニング】 ランニング 体幹/ドリル/肩トレーニング | | | | | | | | | P回り | | | | | | | | | | | |
| ゲーム準備 | | | | | | | | | 【強化コンディショニング】 ランニング 体幹/ドリル/肩トレーニング | | | | | | | | | | | |
| VS S (13:00~) | | | | | | | | | ランチ | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | ティー/打撃練習 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 強化組： 個別組： コーチ指示 | | | | | | | | | | | |
| ホテル帰館 | | | | | | | | | ウェイトトレーニング・ストレッチ | | | | | | | | | | | |